

# **Berufsbegleitender Lehrgang «Seniorenrhythmik nach Jaques-Dalcroze»**



## **Info-Dossier**

Für weiterführende Informationen oder die Beantwortung von Fragen kontaktieren Sie bitte:

Gabriela Chrisman, Kursleitung  
Martin von Arx, Geschäftsstelle Verein

1. Ausgabe, März 2020



## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
1. Lebenssituation älterer Menschen .....	3
2. Gesellschaftspolitische Situation .....	3
3. Aktivierungsangebote für Senioren .....	4
4. Emile Jaques-Dalcroze (1865 – 1950) .....	5
5. Wissenschaftliche Forschung .....	5
6. Lehrgangsziele .....	7
7. Aufbau und Inhalte des Lehrgangs .....	7
8. Methodik / Didaktik .....	7
9. Zulassungsbedingungen .....	8
9.1. Voraussetzungen zur Lehrgangsteilnahme .....	8
9.2. Aufnahmeverfahren .....	8
10. Attest und berufliche Perspektiven .....	8
11. Lehrpersonen .....	9
12. Kosten des Lehrganges .....	10
13. Stipendien-, bzw. Darlehensregelung .....	11
14. Weiterführende Informationen / Literatur .....	11





## 1. Lebenssituation älterer Menschen

Die Lebenserwartung älterer Menschen ist in den letzten 50 Jahren kontinuierlich gestiegen. Dies ist vor allem dem medizinischen Fortschritt zu verdanken.

Trotzdem unterliegt der Mensch einem Abbau seiner Fähigkeiten.

Die menschliche Natur unterliegt dem ökonomischen Prinzip, jene Funktionen abzubauen, welche nicht beansprucht werden.

Mit entsprechenden Aktivitäten kann der Mensch wesentlich zur Aufrechterhaltung seiner Fähigkeiten beitragen.

Die höhere Lebenserwartung weist weitere wichtige Merkmale auf:

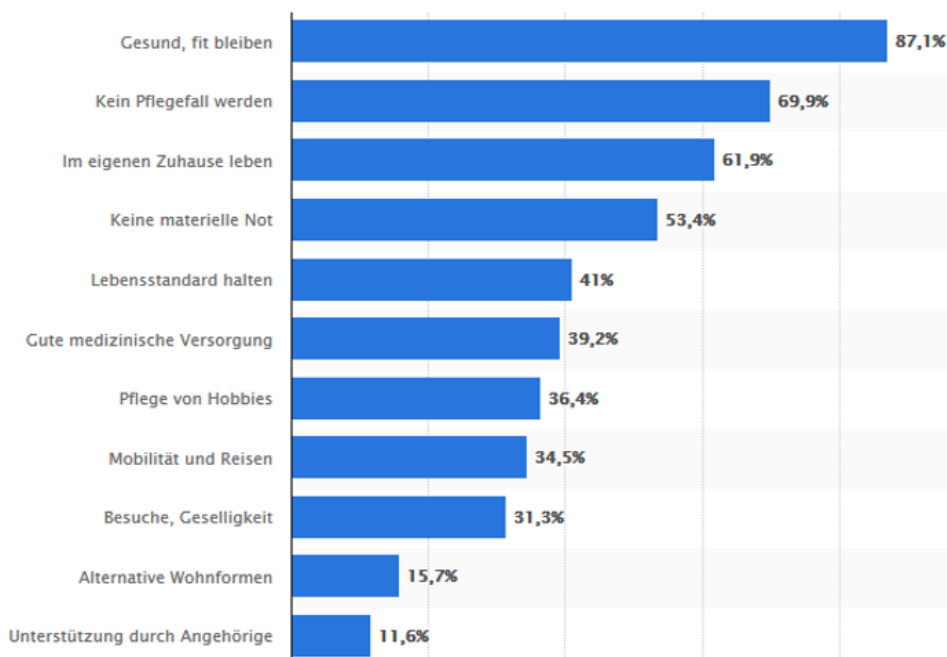
- Ungleicher Abbau der Fähigkeiten und Funktionen (z.B: starker Abbau der körperlichen Funktionen, jedoch unverändert hohe geistige Vitalität, oder umgekehrt, beginnende Demenz bei hoher körperlicher Vitalität).
- Soziale Vereinsamung durch veränderte Wohn- und Lebensgewohnheiten der Gesellschaft.
- Zunahme der Altersdepression

## 2. Gesellschaftspolitische Situation

In Anbetracht der stetig steigenden Gesundheitskosten wird versucht, die ältere Bevölkerung zur Teilnahme an Aktivitäten zu motivieren, welche der Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Mobilität dienen.

Dies ist auch das wichtigste Bedürfnis älterer Menschen gem. Erhebungen (Abb.):

### Was sind Ihre wichtigsten Wünsche für das Alter?



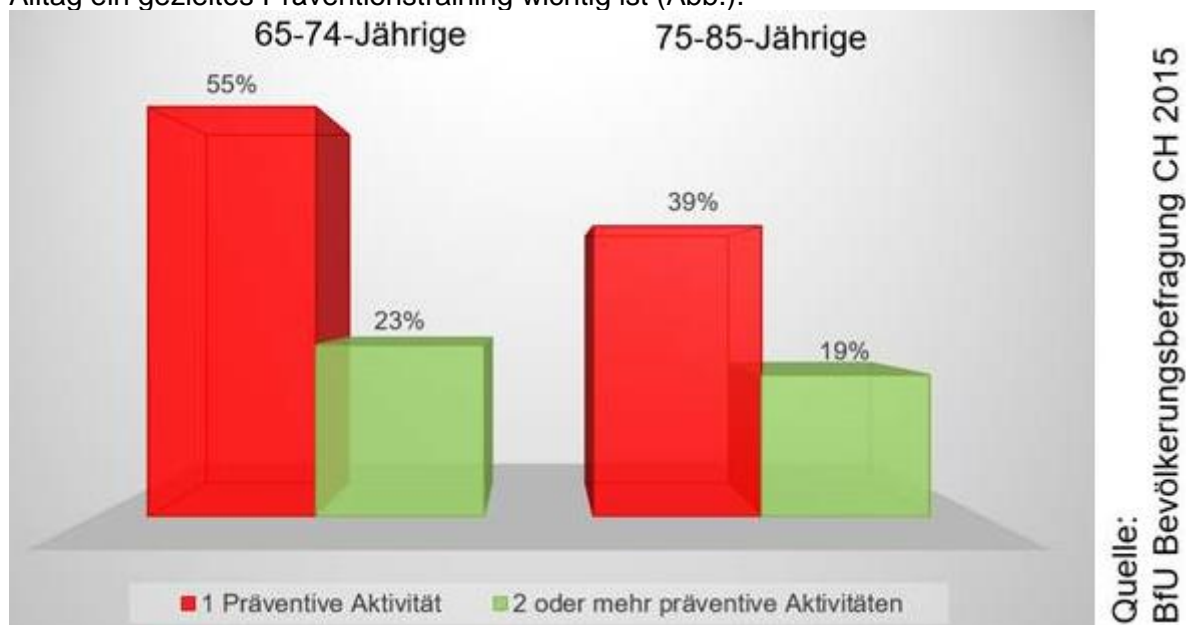
Nicht abgebildet:  
4 weitere Wünsche  
zwischen 8,9 und 2,8%  
Befragt wurden 4'197  
Personen zwischen 65-85  
Jahren in Deutschland

Quelle:  
Statista Research Dep.



### 3. Aktivierungsangebote für Senioren

Immer mehr ältere Menschen wissen, dass neben einer geeigneten Ernährung und viel Bewegung im Alltag ein gezieltes Präventionstraining wichtig ist (Abb.).



Auf die gestiegene Nachfrage nach «Fitnessprogrammen» für Senioren hat sich ein kaum noch überblickbares Angebot von Kursen, Trainingstools und Informationsanlässen entwickelt. Das Angebot reicht von der Kreuzworträtselrunde, über das Lachyoga bis zum Kletterkurs für Senioren. Als Anbieter treten die öffentliche Hand (Gesundheitsdienste), Nonprofit-Organisationen und Vereine (z.B. Pro Senectute, Rheumaliga) und private gewinnorientierte Anbieter auf.

Auffällig ist, dass viele Anbieter ihr Angebot als besonders wirksam in Bezug auf die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Mobilität einstufen.

Die wissenschaftlichen Untersuchungen in den Bereichen Geriatrie, Neuropsychologie und Sportwissenschaften zeigen, dass die beste Wirksamkeit für den Erhalt der körperlichen und geistigen Mobilität durch ein Training erzielt wird, welche die gleichzeitige Aktivierung der kognitiven und motorischen Funktionen beinhaltet.

Weniger hohe Wirksamkeit	Hohe Wirksamkeit
<ul style="list-style-type: none"><li>- Krafttraining</li><li>- Gedächtnistraining ohne Einbezug körperlicher Aktivitäten</li><li>- Klassisches Altersturnen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tanz, Volkstanz</li><li>- Rhythmik nach Dalcroze</li><li>- Trainingsangebote, welche geistige und körperliche Tätigkeiten verknüpfen</li></ul>

Diese Erkenntnis ist in der Gesellschaft überhaupt noch nicht angekommen. Es ist wohl aber eine Frage der Zeit, bis dieses Wissen bei den älteren Menschen angekommen ist.



## 4. Emile Jaques-Dalcroze (1865 – 1950)

---

Emile Jaques-Dalcroze studierte Klavier und Komposition in seiner Heimatstadt Genf und auch in Paris bei berühmten Komponisten.

Ab 1892 wirkte er als Lehrer am Konservatorium in Genf. In den Fächern Gehörbildung und Harmonielehre befasste er sich mit dem Zusammenhang zwischen Musik und dem körperlichen Ausdruck des musikalischen Rhythmus.

In seiner Arbeit mit Studenten bemerkte er, dass sie die rhythmischen Aufgaben viel besser und präziser erlernten, wenn sie sich dabei bewegten. Daraus entwickelte sich die «rhythmische Gymnastik», später genannt «La Méthode de Rhythmique Emile Jaques-Dalcroze».

Heute wird diese Dalcroze Rhythmik weltweit unterrichtet.



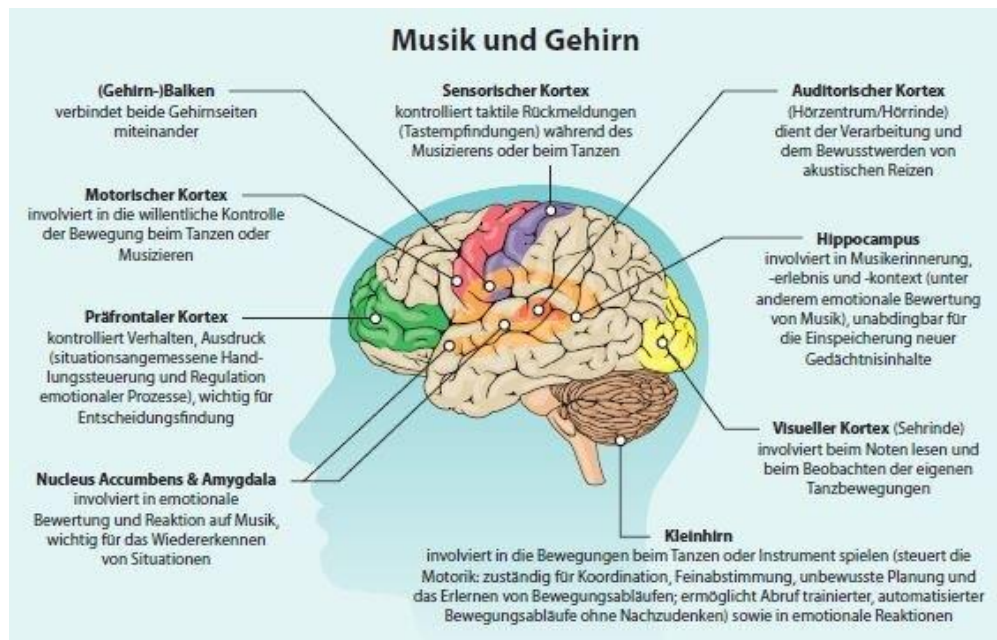
## 5. Wissenschaftliche Forschung

---

Die wissenschaftliche Erforschung des Zusammenwirkens unserer kognitiven und motorischen Fähigkeiten hat in den letzten Jahren einen hohen Stellenwert erlangt. Ziel dieser Forschungsarbeiten ist es, Erkenntnisse und Therapiemöglichkeiten zu gewinnen, welche die geistige und körperliche Entwicklung unterstützen, bzw. der Aufrechterhaltung bestehender Fähigkeiten dienen. Die Wirkung von Musik und Rhythmus ist in diesen Studien ein zentrales Thema.

Wichtigste Erkenntnisse der bisherigen Forschung in Kurzform:

- Der Mensch kann bis ins hohe Alter neue Gehirnzellen bilden. Diese werden unter anderem für Funktionen gebildet, für welche aufgrund seiner Aktivitäten ein Bedarf entsteht.
- Das Zusammenwirken der kognitiven und motorischen Funktionen ist wesentlich für unsere Lebensqualität, für unsere körperliche und geistige Mobilität. Durch gezieltes Training können bestehende Fähigkeiten entwickelt oder erhalten werden.
- Musik und Rhythmus sind wertvolle, besonders wirksame Elemente dieses Lernbereiches (Abb.)

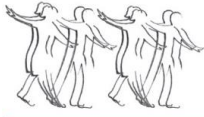


- Sie stärkt die Verbindung zwischen linker und rechter Hirnhälfte und die Bildung der sogenannten grauen Substanz, welche für die Motorik, die auditive und die räumlich-visuelle Wahrnehmung zuständig ist.
- Bei älteren Menschen senkt sich das Sturzrisiko durch die regelmässige wöchentliche Teilnahme an einem Dalcroze-Rhythmiktraining um über 50%.

Der Stellenwert dieser Erkenntnisse wird von der Gesellschaft noch zu wenig wahrgenommen. Es ist aber zu erwarten, dass weitere Forschungserkenntnisse ein Umdenken bewirken und die Nachfrage nach solchen Trainings stark zunehmen wird.

Im Moment sind es vor allem ältere Menschen, welche aufgrund des Verlustes von Fähigkeiten nach einer hilfreichen Therapie suchen.





## 6. Lehrgangsziele

---

- Nach der Ausbildung sind Sie in der Lage Rhythmikkurse für Senioren zu leiten
- Sie kennen die besondere Situation älterer Menschen mit ihrer unterschiedlichen körperlichen und geistigen Mobilität in ihrem unterschiedlichen Alter
- Sie verfügen über Grundkenntnisse der selbständigen Akquisition und Organisation von Rhythmikangeboten für Senioren.
- Sie haben das Recht, Rhythmikkurse für Senioren mit dem geschützten Titel «Seniorenrhythmik nach Dalcroze» auszuschreiben.

## 7. Aufbau und Inhalte des Lehrgangs

---

### Themenschwerpunkte:

- Der ältere Mensch – Physiologische Aspekte & soziales Umfeld
- Transfer der Methodik / Didaktik der Dalcroze-Rhythmik in den Rhythmikunterricht mit älteren Menschen
- Stellenwert und Einbindung des Volkliedgutes in den Unterricht
- Musikalische Improvisation (Klavier, Stimme)
- Wirksamkeit der Seniorenrhythmik für den Erhalt der körperlichen und geistigen Mobilität (Stand und Ergebnisse wissenschaftlicher Forschungsarbeiten)
- Hospitationen in laufenden Seniorenrhythmikkursen
- Rechtliche, organisatorische Aspekte zur Durchführung eigener Kursangebote und Tipps für eigene Werbemassnahmen
- Körperwahrnehmung – Einführung und praktische Übungen

Ein detailliertes Stoffprogramm wird den Teilnehmenden vor Beginn des Lehrganges zugestellt



## 8. Methodik / Didaktik

---

Typischerweise stehen nach der Vermittlung der theoretischen Grundlagen die praktischen Übungen im Zentrum des Lehrgangs. Damit die Teilnehmenden dabei optimal angeleitet, bzw. unterstützt werden können, ist die Zahl der Kursteilnehmer begrenzt. Geplant ist zudem für verschiedene Übungen die Unterteilung in zwei Übungsgruppen. Dazu stehen ein zweiter Kursraum und eine zusätzliche Lehrperson zur Verfügung.

Voraussetzung für die Bildung von zwei Übungsgruppen ist eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen.



## 9. Zulassungsbedingungen

---

### 9.1. Voraussetzungen zur Lehrgangsteilnahme

- Sie verfügen über einen Abschluss als diplomierte RhythmikerIn und weisen Unterrichtserfahrung in diesem Gebiet nach, oder Sie haben den Lehrgang «Basics in Rhythmik» erfolgreich besucht.
- Sie beherrschen das Klavierspiel oder das Spielen eines anderen harmonischen Instruments (Gitarre, Akkordeon) auf einem guten Niveau. Sie singen gerne!
- Sie sind motiviert mit älteren Erwachsenen zu arbeiten.

### 9.2. Aufnahmeverfahren

Die Aufnahme in den Lehrgang erfolgt aufgrund der Einreichung des ausgefüllten Anmeldeformulars. Damit verbunden ist die Einreichung eines Curriculum Vitae bzgl. dem bisherigen beruflichen Werdegangs (Aus- und Weiterbildung, berufliche Tätigkeiten).

Personen, welche aufgrund ihrer bisherigen Aus- und Weiterbildungen und ihrer beruflichen Tätigkeiten nicht alle genannten Voraussetzungen für eine Aufnahme in den Lehrgang erfüllen, können in persönlichen Aufnahmegespräch mit der Lehrgangsleitung vereinbaren.

Aufgrund dieses Gesprächs, ev. verbunden mit einem Klavierspiel, entscheidet die Lehrgangsleitung über die Teilnahme.

Sind die Voraussetzungen für einen Abschluss mit Attest nicht gegeben, besteht die Möglichkeit diesen Lehrgang als Hörerin oder Hörer zu legen. (Es werden max. 4 Hörer/innen zugelassen).

Die Lehrgangsgebühr für Hörer/innen beträgt CHF 2'600.-.

Anmerkung: Erfolgreiche Absolventen des Lehrgangs «Basic in Rhythmik» müssen kein Curriculum Vitae einreichen. Die Abgabe des Anmeldeformulars genügt.

## 10. Attest und berufliche Perspektiven

---

Nach erfolgreichem Besuch des Lehrganges erhalten die Teilnehmer ein Attest des Instituts Jaques-Dalcroze in Genf (Fachhochschule), welches Sie berechtigt, Kurse mit dem geschützten Titel «Seniorenrhythmik nach Dalcroze» anzubieten und zu leiten.

Voraussetzung für den Erhalt des Attests ist der Besuch von mind. 80% der Lektionen und mindestens zwei Hospitationen bei laufenden Rhythmikkursen bei einer zur Auswahl stehenden Lehrperson. Eine Abschlussprüfung bestehend aus einer selbstgestalteten Rhythmik-Kurzlektion und Aufgaben in improvisierter Bewegungskbegleitung wird ebenfalls für den Abschluss bewertet.

Im Vergleich zu anderen Bewegungsangeboten liegen die Honorare der Rhythmiklehrpersonen über dem typischen Niveau. Dies ist jedoch durch die besonderen Anforderungen und der besonderen Wirksamkeit der Rhythmik gerechtfertigt.

Der Verein «Seniorenrhythmik nach Dalcroze» setzt sich für die Verbreitung der Rhythmik nach Dalcroze in der deutschsprachigen Schweiz ein und fördert deshalb die Ausbildung der dafür





notwendigen Lehrpersonen. Der Verein übernimmt die Kosten eines ev. notwendigen Aufnahmegesprächs. Die Teilnahmekosten sind im Vergleich zu anderen Angeboten attraktiv, da der Verein nicht gewinnorientiert ist. Zusätzlich besteht eine grosszügige Darlehens-/Stipendienregelung.

## 11. Lehrpersonen



### **Gabriela Chrisman-Maziarski**

1977-1984 Ausbildung zur Rhythmikdozentin der Méthode Jaques-Dalcroze mit Abschluss des Diplôme Supérieur (Post-graduate Degree) am Institut Jaques-Dalcroze, Genf. Bachelor in Musik und Theater der Ohio University, USA.

1994-2017 Dozentin an Musikhochschulen in der Deutschschweiz und am Institut Jaques-Dalcroze.

Als Repräsentantin der Dalcroze Méthode unterrichtet sie an zahlreichen Kongressen und gibt Workshops im In- und Ausland.

Nebenberuflich arbeitet sie als Modern Dance Accompanist (Klavier) in Modern Dance Studios.

Leitung der Weiterbildungskurse «Seniorenrhythmik» und Co-Leitung CAS «Seniorenrhythmik nach Dalcroze» für Rhythmik-Lehrpersonen.



### **Prof. Reto W. Kressig**

Reto W. Kressig ist Ärztlicher Direktor der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER in Basel und Inhaber der klinischen Professur für Geriatrie an der Universität Basel. Er hat an der Universität Zürich studiert und promoviert, nach einem Post-Doc Training in Atlanta (USA) an der Universität Genf habilitiert. Er engagiert sich seit über zehn Jahren an der Universität Basel für den Fortschritt der universitären Altersmedizin. Er ist Autor von über 150 wissenschaftlichen Originalpublikationen zu den Schwerpunkt-Altersthemen Demenz, Mobilität und Ernährung.

Während seiner Tätigkeit in Genf hat er im Rahmen wissenschaftlicher Studien die Wirksamkeit der Rhythmik nach Dalcroze entdeckt und nachgewiesen.

Als Präsident des Vereins für Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze engagiert er sich für die Bekanntmachung der Bedeutung der Rhythmik für die Menschen.



**Prof. Prof. Dr. Thomas Leyhe**

Prof. Dr. med Thomas Leyhe ist Chefarzt Alterspsychiatrie der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER und Ärztlicher Leiter des Zentrums für Alterspsychiatrie der Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel. Nach Studium von Pharmazie und Medizin machte er die Ausbildung zum Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie und –psychotherapie. Seine Forschungsschwerpunkte sind Demenzerkrankungen und Altersdepressionen, speziell die Evaluation von Biomarkern und die Entwicklung von bildgebenden Paradigmen zur Frühdiagnose, sowie die Verlaufsprädiktion und Effektivitätseinschätzung therapeutischer Interventionen bei dementiellen Erkrankungen. Darüber hinaus beschäftigt sich seine Arbeitsgruppe mit der prognostischen und differentialdiagnostischen Bedeutung kognitiver Störungen bei affektiven Erkrankungen älterer Patienten.

## 12. Kosten des Lehrganges

---

Teilnahmegebühr: CHF 2'900.- für ordentliche Teilnehmer/innen  
CHF 2'600.- für Hörer/innen

Aufnahmegespräch: Kosten werden von Veranstalter übernommen

Die Teilnahmegebühr ist in 2 Raten (Januar 2021 / September 2021) zu entrichten.

Bei Abbruch der Teilnahme gelten folgen Regeln:

Erfolgt der Abbruch aus gesundheitlichen Gründen, und liegt ein ärztliches Zeugnis vor, so werden CHF 290.- je nicht besuchten Unterrichtstag zurückvergütet.

In den übrigen Fällen erfolgt keine Rückzahlung. Die nicht besuchten Kurstag können jedoch kostenlos nachgeholt werden, falls später wieder ein Lehrgang durchgeführt wird.



## 13. Stipendien-, bzw. Darlehensregelung

---

Auf Antrag erhalten Teilnehmer/innen einen Studienbeitrag von Fr 1'800.-, wenn Sie sich nach Erhalt des Attests bereit erklären, Rhythmikkurse für den Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik zu unterrichten gemäss den nachfolgenden Bedingungen:

- a. Die Kurse werden in der Region des Wohnortes der Absolventen durchgeführt (max. 1.5 Std. Anreisezeit zum Kursort).
- b. Die Entlohnung erfolgt für die ersten 50 Kurslektionen zu einem um Fr. 25.- reduzierten Bruttolohnansatz.
- c. Der Studienbeitrag wird je zur Hälfte bei der Fälligkeit der Raten für die Teilnahmegebühr angerechnet.
- d. Kursteilnehmende, welche das Befähigungsattest nicht erlangen oder nicht für den Verein arbeiten möchten, verpflichten sich zur Rückzahlung des Studienbeitrages innert 6 Monaten nach Abschluss des Lehrganges Seniorenrhythmik nach Dalcroze.
- e. Falls der Verein Seniorenrhythmik den Absolventen keine Kurstätigkeit innert 24 Monaten nach dem Kursabschluss anbieten kann, entfällt sowohl eine Rückzahlungspflicht des Studienbeitrages, wie auch die Verpflichtung zur Leistung von Kursen im Auftrag des Vereins.
- f. Falls Bezüger des Studienbeitrages alle Kursleitungsangebote des Vereins, welche den genannten Kriterien entsprechen, innerhalb von 24 Monaten nach Kursabschluss ablehnen, sind diese verpflichtet, den erhaltenen Studienbeitrag innert von 6 Monaten nach Ablauf des genannten Zeitfensters zurückzuzahlen.

## 14. Weiterführende Informationen / Literatur

---

Emile Jaques-Dalcroze: «Rhythmus, Musik und Bewegung»  
(erhältlich beim Verein oder in grösseren Bibliotheken)

Marie-Laure Bachmann: «Dalcroze today»  
Oxford University Press, ISBN-13: 978-0198164005  
Original Französisch: « La Rhythmique Jaques-Dalcroze », Verlag :  
La Baconnière

Artikel erhältlich beim Verein:

Marie-Laure Bachmann: «Emile Jaques-Dalcroze und sein Erbe» Nov. 1996

Eckart Altenmüller: «Emile Jaques-Dalcroze als Visionär der modernen Hirnwissenschaften», 2015